ПАМЯТКА УЧЕНИКУ

Настоящая памятка имеет целью помочь ученику на первых порах правильно и с пользой применить систему закалки учителя ИВАНОВА ПОРФИРИЯ КОРНЕЕВИЧА.

Здесь даны основные важные моменты, как бы методика выполнения. Закалка-тренировка есть единственный путь к оздоровлению тела и сознания. Желаю вам успеха на этом пути!

ГИМН "СЛАВА ЖИЗНИ"

Автор - Учитель ИВАНОВ П.К. 1979 год.
Мелодия гимна пересекается с "Мерсельезой"

Люди господу верили как богу, !
А он сам к нам на землю пришел. !
Смерть, как таковую изгонит, ! !
А жизнь во славу введет! !2 раза !
! 2 раза
Где люди возьмутся на этом бугре !
Они громко скажут слово: !
"Это есть наше райское место, ! !
Человеку слава бессмертна!" ! 2 раза !

Символика гимна такова: в журнале "Огонек" № 8 1982г.опубликована большая статья о П.К.Иванове, где приводятся его слова, что "Бог живет у каждого человека в сердце. Пожалуйста, сам становись бого-человеком или человеком-богом, т.е. здесь лежит смысл гимна". "Бог - эволюционно движущийся человек". "Бог - это ученый человек в природе". (УЧИТЕЛЬ).

Иванов провел на себе небывалый эксперимент по закалке-тренировке в течение 50 лет. Он постоянно ходил босиком и в ситцевых шортах. Он развил свое тело, свое сознание до очень высокого уровня, до уровня учителя земли.

Первые слова гимна и говорят об этом, что он стал бого-человеком, И мы можем стать такими же при условии громадной работ ы над собой. "Я по телу такой же, как и вы, а по делу есть бог". "Так без всякого дела имя Бог не получишь". (УЧИТЕЛЬ). Богом Учителя люди назвали за его любовь и сострадание к ним, за исцеление от тяжелых недугов.
Далее: "Смерть как таковую изгонит, а жизнь во славу введет",- т.е. смерть наступает от болезней, а если приходит человек,который борется с болезнями, который на своем теле доказал, что любую болезнь можно победить, то можно победить и смерть.Жизнь на земле - это должна быть жизнь здорового тела и духа. "В здоровом теле - здоровый дух".
Далее: "Где люди возьмутся на этом бугре". Чувилкин бугор - место рядом с селом Ореховка, где родился Учитель Иванов. "Это место приготовлено Природой для жизни независимой и неумираемой". "Бугор - это пока тайна природы". (ИВАНОВ).
"Они громко скажут слово", - Россия часто говорила свое слово. Сейчас в век мощной эволюции, в век мощного развития сознания, опять советские люди скажут свое могучее слово в эволюционном процессе. "Я поселился у русских людей как самых обиженных и нуждающихся" - Учитель.
"Это есть наше райское место, человеку слава бессмертна!"-человеку достигшего совершенства в природе - слава бессмертна. Вероятно с него, с человека, будет спрос за его дела, т.е. слава по делам человека. "Рай не на небе, а на Земле" надо суметь построить.

Гимн могучий, исключительно сильный. Гимн повторяется 2 раза. При исполнении гимна надо брать ртом и гортанью воздух с мысленным обращением к учителю и петь смело, решительно ничего не боясь, мысленно объединиться с учителем и представить его рядом.

"В гимне сейчас все. Я пою гимн ежеминутно", (Учитель). Гимн укрощает стихию эмоций. Эмоции - это чувства, вышедшие из-под контроля разума. Не эмоциональность, а радостность. Гимн снимает напряжение и в человеке, и в природе. "Утверждай радостно". (Восточная мудрость).

Система закалки - тренировки заключается в нескольких советах, данных учителем, выполняя все точно, человек постепенно возвращает себе свое, данное ему природой - здоровье и физическое в гармонии.

ДЕТКА

Ты полон желания принести пользу советскому народу, строящему коммунизм. для этого ты постарайся быть здоровым.

Сердечная просьба к тебе, прими от меня несколько советов в дополнение к тому, что написано в "Огоньке" № 8 1982г., чтобы укрепить свое здоровье.

1. Два раза в день купайся в холодной, природной воде, чтобы тебе было хорошо. Купайся в чем можешь: в озере, речке, ванной, принимай душ или обливайся. Это твои условия. Горячее купание завершай холодным (1-2 раза в неделю).

2. Перед купанием или после него, а если возмодно, то совместно с ним, выйди на природу, встань босыми ногами на землю, а зимой на снег хотя бы на одну-две минуты. Вдохни через рот несколько раз воздух и мысленно пожелай себе и всем людям здоровья.

3. Не употребляй алкоголя и не кури.

4. Старайся хоть раз в неделю полностью обходиться без пищи и воды, с пятницы вечера с 18-20 часов до 12 часов дня воскресенья. Это твои заслуги и покой. Если тебе трудно, то держи хотя бы сутки.

5. В 12 часов дня в воскресенье выйди на природу босиком и несколько раз подыши и помысли как было написано выше. Это праздник твоего дела. После этого можешь кушать все, что тебе нравится.

6. Люби окружающих и окружающую тебя природу. Не плюйся вокруг и не выплевывай из себя ничего. Привыкни к этому, это твое здоровье.

7. Здоровайся со всеми, везде и всюду, особенно с людьми пожилого возраста. Хочешь иметь здоровье - здоровайся со всеми.

8. Помогай людям чем можешь, особенно бедному, больному, обиженному, нуждающемуся. Делай это с радостью, отзовись на его нужду душою и сердцем. Ты приобретешь в нем друга и поможешь делу мира.

9. Победи в себе жадность, лень, самодовольство, страх, стяжательство, лицемерие, гордость, верь людям и люби их. Не говори о них несправедливо и не принимай близко к сердцу недобрых мнений о них.

10. Освободи свою голову от мыслей о болезнях, недомоганиях, смерти, это твоя победа!

11. Мысль не отделяй от дела. Прочитал - хорошо, но самое главное дело!

12. Рассказывай и передавай опыт этого дела, но не хвались и не возвышайся этим. Будь скромен.

13. Я прошу, я умоляю всех людей, становись и занимай свое место в природе, оно никем не занято и не покупается ни за какие деньги, а только собственными делами и трудом в природе себе на благо, чтобы тебе было легко.

Если тебе что-то неясно и неполно для тебя, напиши мне и оставь один день для приезда ко мне. Я даром передам тебе свой опыт в природе, свое здоровье, чтоб дело твое было успешно. Желаю тебе счастья, здоровья хорошего.

ИВАНОВ ПОРФИРИЙ КОРНЕЕВИЧ.

Мой адрес: Ворошиловградская обл., Свердловский р-н, П/О Должанское, хутор Верхний Кондрючий, ул.Садовая, дом 58.

Жена: Сухаревская Валентина Леонтьевна - продолжатель дела учителя.

Учитель ушел из жизни в 1983 году, выполнив свой долг, свою миссию, свою задачу на земле. Дух его остался в Природе, в биосфере и ноосфере Земли. "Это же надо было 1000 раз умереть" - Учитель о своём пути.

"Я всё своё здоровье людям отдал" - Учитель.

Все советы надо выполнять с мыслью об учителе, т.е. принять его душой и сердцем, с чувством большой любви и доверия к учителю. Учитель ушел, но дело его осталось и продолжается его последователями. "Мое дело - ваше тело, мое тело - ваше дело", - Учитель.

ОБРАЩЕНИЕ К УЧИТЕЛЮ...

(В любое время)

"Учитель, дорогой мой, дай мне мое здоровье и всем людям их здоровье". "Если ты обратишься ко мне, как к Учителю, я же больше тебе смогу передать". Можешь первое время, если трудно произнести эти слова, обращаться к Природе, но при этом помни: "Природа все не слышит, вы же воры и убийцы Природы, а я 50 лет силы у нее выпросил и стал как бы посредником между Природою и людьми" - Учитель.

"Проси меня с душой и сердцем и никогда в обиде не останешься, а все, что следует ты получишь". Учитель.

Не забывай при обращении к Учителю с просьбой о мире. В 6 часов утра, 12 дня, 6 вечера и 12 часов ночи спеть гимн "Славы жизни".

ДЫХАНИЕ

Дыхание - один из самых важных моментов системы оздоровления. Оно делается с обращением к учителю при обливании водой (во время, до или после него). Делать три раза стоя на земле босыми ногами. Можно делать и больше раз. "Глотай воздух, пока не наглотаешься"- Валентина Леонтьевна.

Войти в состояние связи с Учителем, отключиться от суеты. Брать воздух с высоты, дышать через гортань: вход - выдох через рот. Поднять голову, открыть рот и тянуть и тянуть воздух горлом до предела, слегка задержать дыхание, опустить голову вертикально, проглотить воздух, мысленно направляя в больное место, задержать дыхание с сосредоточенной мыслью, сколько можешь. Во время выдоха представляешь мысленно, что выталкиваешь болезнь в землю, выдох "ха" через рот спокойно, без натуги: на вдохе проси о чем хочешь: о здоровье, о помощи, о мире.

1 дыхание – просить здоровья себе. "Смотри в голову".
2 – детям, близким. "Смотри в сердце, легкие".
3 – просить здоровья всем людям. "Смотри в живот".
Мысленно при проглатывании воздуха, если ничего не беспокоит.

Просишь сначала себе, чтобы иметь здоровье самому, равновесие и гармонию, чтобы потом просить за других. Если себе не сможешь помочь, то как же поможешь другим? Слово "Дорогой Учитель" прорабатывает гордыню, мое здоровье – т.е. то, которое на данном этапе заслужил у природы".

"Дорогой Учитель", – если сможешь искренне произнести, значит ты признал Иванова своим Учителем, значит и его Дело, его система может больше тебе помочь.

При замерзании: взять глубоко воздух, как описано выше, расставить локти и крепко тереть руки ладонями друг о друга, соединив их как в замок – на задержке дыхания после проглатывания воздуха. Распределять воздух мысленно по позвоночнику и ответвлениям. Так согреешься. Так мы получаем энергию от природы. Выдохнуть с расслаблением.

Обращение – просьба к Учителю – ключь выдоха к целительным и пробуждающим силам Природы.

ОБЛИВАНИЕ

Стоя босыми ногами на земле или в ванной можно спеть гимн, чтоб войти в состояние связи с Учителем. Сделать три глубоких дыхания и облиться холодной водой: сначала грудь, потом спину и голову. Обливаться из ведра, таза и т.д. или под душем. Если есть возможность, то лучше купаться в природном источнике. Обливаться надо с любовью к воде, тогда получишь то, что ждешь: здоровье и энергию. Начинать обливаться можно с ног от колен, постепенно привыкая к воде, а потом обливать все тело с головой. Если трудно – смачивать голову рукой первое время.

Учитель говорит: "Моя система пробуждает центральную часть мозга. У людей есть силы, но они спят и их нужно пробудить".

Холодная вода не только закаляет, но и исцеляет. Воздух, вода и земля приводят организм человека в гармонию с природой.

"Холодная вода пробуждает организм, воздух проталкивает болезнь, а земля её принимает". (Учитель).

"Для детей самое главное холодная вода, их сознание раскрывается через нее". (Учитель).

Очень полезны купания зимой в проруби. Правила те же: настроение на любовь к воде, залезать в воду медленно, мягко. Сделать несколько плавных движений, вдохнуть как описано выше, задержать дыхание, руки вдоль тела и опуститься на дно, пока вода сама не вытолкнет тебя, выдохнуть. Полежать на спине, на животе, но недолго. Делай это с любовью. Иди к воде как к другу. Не надо много лить на себя холодной воды: 1-2 ведра. Ведь надо только пробудиться, дать встряску организму.

"Не хвались холодной водой". (Учитель).

ПЛАВАНИЕ

Если плывешь долго обычным способом, то теряешь энергию, надо вдохнуть, расслабиться, поднять вверх руки и опуститься

до тех пор, пока можешь, ногами вниз. Затем опустить руки по бокам и всплыть. В холодной воде долго не пребывай, будет потеря энергии. В искусственных бассейнах лучше не купаться, т.к. вода в бассейне изолирована от земли и хлорирована.

О КУРЕНИИ И АЛКОГОЛЕ

Алкоголь и курение замутняют сознание, а смысл методики закалки-тренировки - раскрытие сознания, пробуждение его.

Алкоголь - это наркотик избирательного действия, который прежде всего поражает мозг. Под действием алкоголя в мозгу образуется целое кладбище нейронов. В первую очередь поражаются высшие психические функции мозга: патриотизм, доброта, бескорыстие, отвага, восприятие нового, потом ухудшается память, творческие способности, потом уже начинаются органические нарушения в органах. Причем все это происходит незаметно для человека, считающего, что он пьёт немного, умеренно. Говорят, что у человека изменился характер, он стал более нетерпимым, раздражительным, а на самом деле это результат отравления его мозга алкоголем. Потому, начав заниматься системой естественного оздоровления, надо сознательно отказаться от употребления алкоголя и курения. Спиртное употреблять нельзя ни капли, может быть сильное отравление, т.к. для чистого организма спирт - яд! Учитель людей, которые курили и пили не принимал. (Перед приемом таким людям надо было воздержаться от пищи и воды 3 суток, естественно также и от курения и алкоголя).

"Курение и алкоголь, особенно в наше время, вредно". (Учитель). Очевидно имеется в виду экологическая обстановка. Чтобы было легче бросить курить, надо чаще употреблять мед. В меде есть витамин "В", а в табаке провитамин "В", т.е. стараться заменить вредное на полезное. Далее "Учитель" говорил, что человека тянет курить потому, что у него в легких образуется как бы "сосок", который требует заполнения, и его надо заполнить воздухом, тогда желание курить будет уменьшаться, а потом совсем пропадет. Взять воздух с высоты и направлять его при проглатывании в эту полость - сосок, представив как воздух заполняет её. При выдохе "выбросить" желание курить. При вдохе не забывать о просьбе - обращении, о том, чтобы желание курить ушло. И так дышать в течение дня по 3 раза, почаще. Еще помогает бросить пить и курить бег с максимально открытым телом.

"Бег развивает силу воли, особенно у юношей". (Учитель). Почаще бывать с открытым телом на воздухе.

О ГОЛОДАНИИ

"Надо научиться пользоваться воздухом как питанием. В воздухе есть все живые естественные качества".

Голодать надо обязательно. Начинать входить в голодание лучше на молоке, молочной пище. Последний прием пищи в 18-20 часов. В течение суток или 42 часов с пятницы ничего не есть и не пить, не полоскать рот, не чистить зубы, иначе нарушается флора слизистой. Учитель говорил, что это не голодание, а сознательное терпение во имя своего здоровья, мира и здоровья других людей.

"Деточка, это не голод, когда хочется есть, а есть нечего! а сознательный отказ от воды и еды". Во время голодания "желудок говорит - хочу есть, а ум говорит - хочу отдохнуть".

Ничего не выплевывай из себя, все выделения проглатывай. Так будут вырабатываться антитела на всю болезнь. Аутовакцинация. Усиливается иммунитет. При голодании стараться быть на воздухе в

движении, чаще делать "3 вдоха жизни". Сохранять спокойное состояние духа, не раздражаться, т.е. беречь драгоценную психическую энергию, чаще петь гимн, можно мысленно, стараться меньше говорить, особенно избегать пустых разговоров, т.к. они больше всего разлагают дух. При выходе из голодания надо выйти на природу. Это твой праздник. Подышать и пожелать мысленно здоровья себе и всем людям. Спеть гимн. Так поступай в 12 часов дня и в 18 каждого дня. (В 6 утра и 12 ночи). В это время особенно сильна связь Учителя со своими учениками.

ё После того, как ты подышал и поделал всем здоровья, хорошо выпить стакан очень теплого молока. После можно есть все, но не объедаться. Не рекомендуется много пить воды, все остальное можно. У кого больной желудочно-пищеварительный тракт, можно выходить из голодания на простокваше. Если нет предубеждения, то можно сразу есть все, что нравится. Хорошо съесть горячий борщ или др.суп.

О "ЗДРАВСТВУЙТЕ"

Когда обливаешься, дышишь, ходишь босиком - восстанавливаешь утерянную связь человека с водой, землей, воздухом. Когда здороваешься, восстанавливаешь связь человек - человек. "Это не наука, а это поступок, который никогда не надо забывать. Ты пробуждаешь человека на хорошую сторону. Это любовь, дружба между людьми. Здороваться с людьми не будешь, здоровья не получишь. А если не будешь с людьми здороваться, то лучше ко мне не приходи, а если будешь с людьми здороваться - все получишь". (Учитель).

Нам трудно здороваться, т.к. мы все гордецы, тайные или явные. "Здравствуйте" прорабатывает гордыню, раскрывает сердце, здороваться надо не механически, а с душою и сердцем.

"Есть люди хорошие, есть люди плохие, но у всех есть гордость" (Учитель). Гордость мешает духовному росту человека.

- "Учитель, я поздоровался, а мне не ответили?"
- "Твое дело поздороваться, а они как хотят".

Конечно, трудно сразу здороваться со всеми, с кем можешь, хоть с одним человеком на улице, в магазине и т.д.

"Здравствуйте" - т.е. будьте в хорошем здоровье.

ТРУДНОСТИ НА ЭТОМ ПУТИ

На первых порах после обливания может появляться озноб. Поэтому обливаться непосредственно перед сном не надо, а за час, полтора, но если приходится перед сном, то обливаться с мыслью, что смываешь усталость, возбуждение и проси крепкого здоровья и сна.

"С какой мыслью обливаешься, то и получишь". (Валентина Леонтьевна).

Появление трещин и припухлости, шелушение кожи, особенно на ногах. Это выходы болезней. Этого пугаться не надо. Если процесс сильный и болезненный, то можно смазывать эти места мазью Вишневского. Никаких лекарств применять нельзя, лучше чаще выходить на улицу, на землю, снег и делать дыхание.

Могут быть обострения хронических болезней, даже с температурой. В этих случаях обливаться чаще, каждые 3 часа, лучше стоя на земле босиком. Идет большая перестройка организма, без трудностей не обойдешься. Надо потерпеть. Все строится на сознательном терпении (Учитель).

При обострении нужно меньше пить жидкости, поголодать I-3 дня по возможности.

Утром встал - облейся сразу, пробудись, можно сделать зарядку. "Пришел с работы - облейся сразу, а то потом попадешь во власть к лени и облиться все труднее и труднее". (Валентина Леонтьевна).

С О В Е Т Ы

I. В помещениях всегда должно быть тепло, не допускать сквозняк
2. С ветром иди на улицу встречаться.
3. Хорошо быть на ветру, ветер обдувает болезни.
4. В тепле - болезни, в холоде - здоровье.
5. Чтобы устранить кашель, надо вдохнуть, проглотить воздух и смотреть мысленно в точку кашля, терпеть сколько можешь. Потом выдохнуть с расслаблением. Точка кашля под яремной выемкой.
6. Воздух тяни через рот горлом до отказа с высоты, как бы мину загрязненные слои. Задаешь такую программу мозгу и он постепенно начинает её выполнять.
7. Хорошо делать так: вдохнуть, задержать воздух и как бы выдавать в область живота и всего тела. Выдох с расслаблением.
8. Осуждая, ты посылаешь человеку плохие мысли. Потом они будут бумерангом возвращаться к тебе назад.
9. Все металлические предметы и украшения должны быть сняты, особенно золото. Они мешают току энергии и быть не лучше, не хуже, а таким как есть идти к Природе с открытым сердцем и душ
IO. Воздух, вода, земля - живое. С ними можно говорить как с человеком. Но просить нужно только Учителя.
II. К Учителю нужно обращаться как можно чаще и как можно чаще петь гимн. Это укрепляет связь с Учителем. "В гимне сейчас все".
I2. Сидеть и лежать стараться меньше, т.к. при этом теряешь энер
I3. I апреля и I октября каждого года вход и выход из голода перенести на I9 часов вечера и на I3 часов в воскресенье, вместо I8 и I2 часов.
I4. Спать излишне очень вредно, особенно утром лежать в постели.
I5. Перед всеми трудными и важными делами и едой нужно подышать как описано выше, и просить Учителя. Делай это осмысленно, осознанно.
I6. Никогда и ничем не возвышайся. Всегда надо просить человека, и не приказывать ему. "Кто ему или ей дал право командовать людьми". "Будь ниже всех". "Вежливость свою людям представь". "Мы не применяем к ребенку самого главного - просьбы. Без просьбы мы не воспитатели, мы его заставляем, он капризно относится и делается как бы психически ненормальным". (Учитель).
I7. Обливаться надо всегда в любом состоянии. Женщинам тоже обливаться всегда без перерывов.
I8. Когда принимаешь человека дома или в гостях, поцелуй его с любовью, какой бы он ни был.
19. "Никогда и ничем не брезгуй, особенно людьми".
20. Храни дело Учителя в чистоте. Передавай свои знания людям, сообразуясь с их готовностью, т.е. идти не от себя, а от конкретного человека.
21. Даже на мгновение не допускай плохих мыслей, это разрушает многие достижения и отбрасывает назад.
22. Если тебе пришлось облить кого-то, то делай это с любовью к этому человеку и проси Учителя дать ему здоровья и себе тоже.
23. Смесь для очищения зубов: мелко молотая соль, смешанная с растительным маслом. Чистить зубы пальцем, втирая смесь в десна

лечит кровоточивость десен, снимает камни и налет.

24. Мазь от нарывов: нутряное сало, тертый репчатый лук и тертое хозяйственное мыло. В равных пропорциях. Очень сильная мазь. Не держать ее долго.

25. При запорах натощак пить растительное масло по одной столовой ложке, чаще выходить босиком на землю.

26. Если нет никакой возможности облить тяжело больного, нельзя его поднять и отвести на улицу или в ванную, то можно обернуть его льняной простыней, смоченной холодной водой и уксусом (одна ч.ложка на 0,5 л воды) и укутать, чтобы он пропотел. Но лучше облить.

27. Нельзя делать никаких очистительных клизм, т.к. при этом нарушается микрофлора кишечника.

28. Если очень болен, если трудно голодать, делай так: натощак пей 0,5 стакана овсяного отвара холодного, через полчаса пей стакан молока пополам с горячей водой. Через 2 часа повторить. Так 5 раз в день. Это проделать в течение месяца (по субботам, потом переходить на полное голодание) - только для тяжело больных, особенно для пожилых людей.

29. Постепенно стараться легче одеваться, дома не носить обувь, ходить босиком, не носить головной убор, чтобы был доступ воздуха к волосам. "Воздух питает мозг через волосы", (Учитель). "Природа пробудила меня через мой волос". (Учитель). У древних славян было поверье, что по волосам течет жизненная сила. Волос на срез идентичен строению световода.

30. "Ничего не бойся со мной" (Учитель). Ничего так не разрушает как страх. Страх способствует накоплению в тканях ядовитых веществ и угнетает иммунную систему, спазматически действует на сосуды. Страх сводит на нет все усилия.

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О ГОЛОДАНИИ

1. Не наедаться на ночь, желательно вообще ничего не есть и не пить каждый день после 8-9 вечера и до 12 дня. До 12 дня желудок работает на выбрасывание и только с 12 дня на усвоение пищи.

2. Чем больше наешься за ужином в пятницу, тем труднее держать субботу.

3. Первое время могут наблюдаться элементы обжорства. Не переживай со временем это пройдет, только не забывай почаще дышать, направляя воздух в живот и проси Учителя.

4. 24 часа воздержания от пищи и воды - это не полное очищение, а только подготовка к нему. За 42 часа происходит наиболее полное очищение. Например, медиками уже установлено, что именно за 42 часа "сухого" голодания происходит очищение почечной ткани, происходит замена в клетках натрия на калий. Натрий консервирует органические вещества в клетке и клетка засоряется, а калий способствует лучшему усвоению питательных веществ. Детям сознательно. Терпеть в зависимости от возраста: до 10 лет - до 12 час. субботы; с 10 до 16 лет - 24 часа; с 16 лет - 42 часа. Все зависит от сознания ребенка. Не кормить его насильно, но и нельзя заставлять не есть. Кормить ребенка во время болезни - кормить болезнь. Если ребенок не может терпеть и просит есть во время болезни, то кормить его лучше до выздоровления вегетарианской пищей, но если он просит какое-то конкретное блюдо сам, то дать ему его.

5. Воздерживаться от пищи и воды надо именно в субботу, это связано с природными, космическими ритмами. Беря на себя самовольно произвольно другой день, ты нарушаешь этот ритм и не приносишь пользы. А даже можешь повредить себе и другим, идя про-

тиг общего потока. Лучше, если это трудно, не есть и не пить в субботу, хотя бы до 12 часов дня, чем сутки в другой день. В субботу надо сознательно терпеть при любых условиях - праздники, свадьбы, гости, юбилеи и т.д. Когда укрепишься и будешь спокойно терпеть при любых обстоятельствах, не вызывая у людей неприязни и обиды 42 часа в субботу, можешь брать еще среду 24 часа, т.е. с 18-20 часов вторника до 18-20 часов среды, затем укрепившись в среде - понедельние 24 часа. Если трудно держать субботу, то старайся дышать, чаше и глотать воздух в живот.

6. Почему без воды? Вода на планете сейчас грязная, а воде - строательный материал для клеток. Зачем же строить больные клетки. Обливаясь водой, мы получаем через кожу очищенную воду в микроколичествах, необходимых организму, а также при трех глубоких вдохах с воздухом. При голодании с водой происходит вымывание шлаков и токсинов из желудочно-кишечного тракта, а при сухом голодании в сочетании с обливанием холодной водой и дыханием с хождением босиком по земле - происходит сгорание шлаков, токсинов и больных клеток в любой точке организма. Болезнетворные микробы, вирусы могут прожить без пищи, а без воды - нет!
   "Кувшин воды у постели больного может убить его быстрее, чем болезни". (Ганди).
7. Терпение и сознание связаны друг с другом. Терпение раскрывает сознание, но если терпишь больше, чем готово твое сознание, то сразу появляется гордыня - усиливается раздражительность, нетерпимость, самомнение, самолюбие, обидчивость...
   "Если трудно, то держи хотя бы сутки". Имеется ввиду начало пути, а не так: то 24часа, то 42 часа. Не спеши брать лишние часы, но если взял - держи.

ВЫСКАЗЫВАНИЕ УЧИТЕЛЯ

"Самое главное любить людей".
"Суди человека по делам".
"Сделай из врага друга". "Вежливая просьба, она врага убила".
"Не лезь сердцем на открытое рожно". "Свое ставь, другому не мешай".
"Все делай с сознанием цели - добиться, тогда лишь с тобою ничего не случится".
"Простуду любую и прочие боли, ты все уничтожишь сознанием воли".
"В сознанье терпенья, в труде твоем слава, они обеспечат на жизнь твое право".
"Совершайте правильные поступки и природа не будет вас наказывать
"Она меня тоже стягает".
"Моя система закалки - тренировки - это эволюция сознания".

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ОВСЯНОГО ОТВАРА

Две горсти геркулеса или овсяной крупы залить двумя литрами холодной воды из-под крана в эмалированной кастрюле. Настоять 4 часа. Варить в настое I час, после закипания на медленном огне, процедить через сито, в полученный кисель добавить немного для вкуса сахар и соль. Пить ежедневно за полчаса до еды.

Овсяный отвар полезен для восстановления сил, заживления ссадин на слизистой кишечника, нормализует его работу, улучшает обменные процессы, помогает бросить курить. При хроническом заболевании пить без перерыва 2 месяца.

"ВЕСЕННЯЯ СМЕСЬ" (Дана Учителем).

1. Лимон с цедрой-опустить на несколько сек. в кипяток.
2. Сырая морковь с кожурой. !
3. Сырая свекла с кожурой. ! хорошо промыть
4. Лук репчатый. !

Все пропустить через мясорубку

5. Сахар
6. Мед
7. Растительное масло

Все приблизительно в равных по объему количествах смешать. Хранить в холодильнике в стеклянной банке. Принимать по I-2 столовой ложке I-2 раза в день перед обедом и ужином (кроме субботы).

Особенно рекомендуется в весенний период, а также при нервных перегрузках. Детям тоже очень полезно, только доза в зависимоти от возраста от I ч.ложки до I столовой. Улучшает пищеварение, обмен веществ и т.д.

ИЗЮМ

Горсть изюма промыть и залить холодной водой (кипяченой или сырой - все равно) так, чтобы только покрыть слой изюма. Оставить на ночь. Утром натощак за 30 минут до 12 часов дня съесть изюм и выпить воду из-под него. Так 10 дней, потом перерыв 20 дней, опять 10 дней, потом перерыв 1,5 месяца и опять 10 дней.

Открывает протоки желчные, мочевые и улучшает проходимость их, питает кровь.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ О СИСТЕМЕ ПРИРОДНОЙ ЗАКАЛКИ-ТРЕНИРОВКИ УЧИТЕЛЯ П.К.ИВАНОВА

КНИГИ:

I. В.Черкасов "Сотвори добро", "Современник", 1980.
2. О.Власов "Время собирать плоды?" Мол.гвардия. 1984.
3. В.Иванченко "Тайны русского закала", "Мол.гвардия",1985.

ЖУРНАЛЫ:

I. "Огонек" №-8. I982. С.Власов "Эксперимент длиной в полвека".
2. "Химия и жизнь" № I, 1978. Л.Катков "Голод против холода".
3. "Техника молодежи" № 4, 1979, "Не бойтесь холода".
4. "Дон" № 8, 1984. В.Черкасов "Прежде чем мучить врачей".
5. "Спортивная жизнь"России" № I2, 1986, В.Черкасов "Гимн холоду"
6. "Радуга" № 3, I988, Н.Лавренюк "Валентинка".
7. "Старт" № 8, 1988 (УССР), И.Андриенко "Займи свое место в природе".
8. "Природа и человек" № 9, I988, В.Орлин, "Детка Порфирия Иванова".
9. "Физкультура и спорт" № 7, 1988, С.Шенкиан "Не захочу - не заболею".